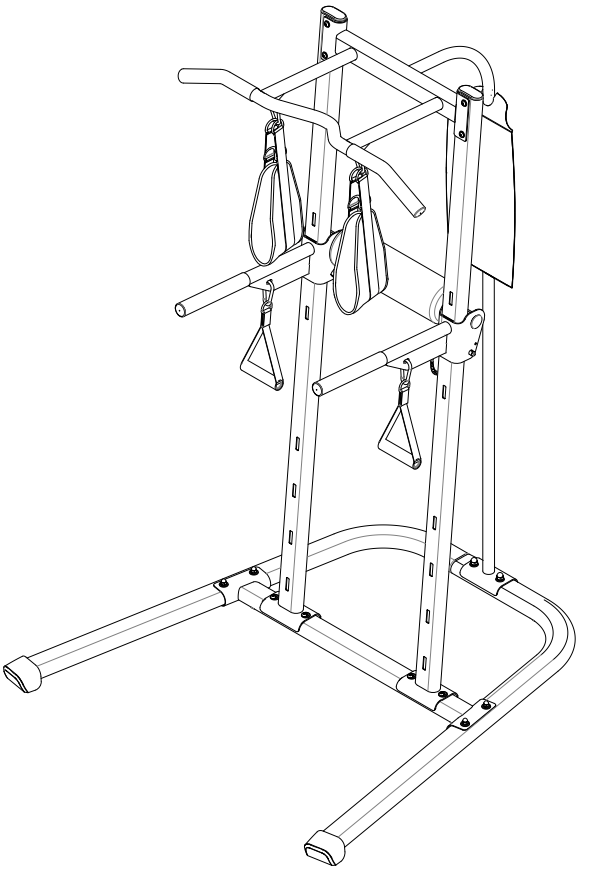
Bowflex® BodyTower™

Manual del usuario



Índice

Instrucciones de seguridad importantes.....3
Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie 4
Especificaciones.....5
Características 6
Funcionamiento.....7
Entrenamientos 8
Ejercicios.....11
Diagrama de los músculos.....21
Mantenimiento 22

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, visite: **www.bowflex.com/register**
O bien llame al 1 (800) 605–3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) 605–3369.

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS/(800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al cliente: América del Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | fuera de los EE. UU. +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com |
Impreso en China | © 2011 Nautilus, Inc. Todos los derechos reservados. ™ y ® indican una marca comercial o una marca comercial registrada. Las marcas comerciales de Nautilus, Inc. (www.NautilusInc.com) incluyen: NAUTILUS®, BOWFLEX®, SCHWINN® y UNIVERSAL®, así como sus respectivos logotipos. Otras marcas comerciales son propiedad de sus dueños respectivos.

Instrucciones de seguridad importantes

Este icono indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría producir la muerte o lesiones graves.

Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:

Lea y comprenda la totalidad del manual del usuario. Conserve el manual del usuario para futuras consultas.

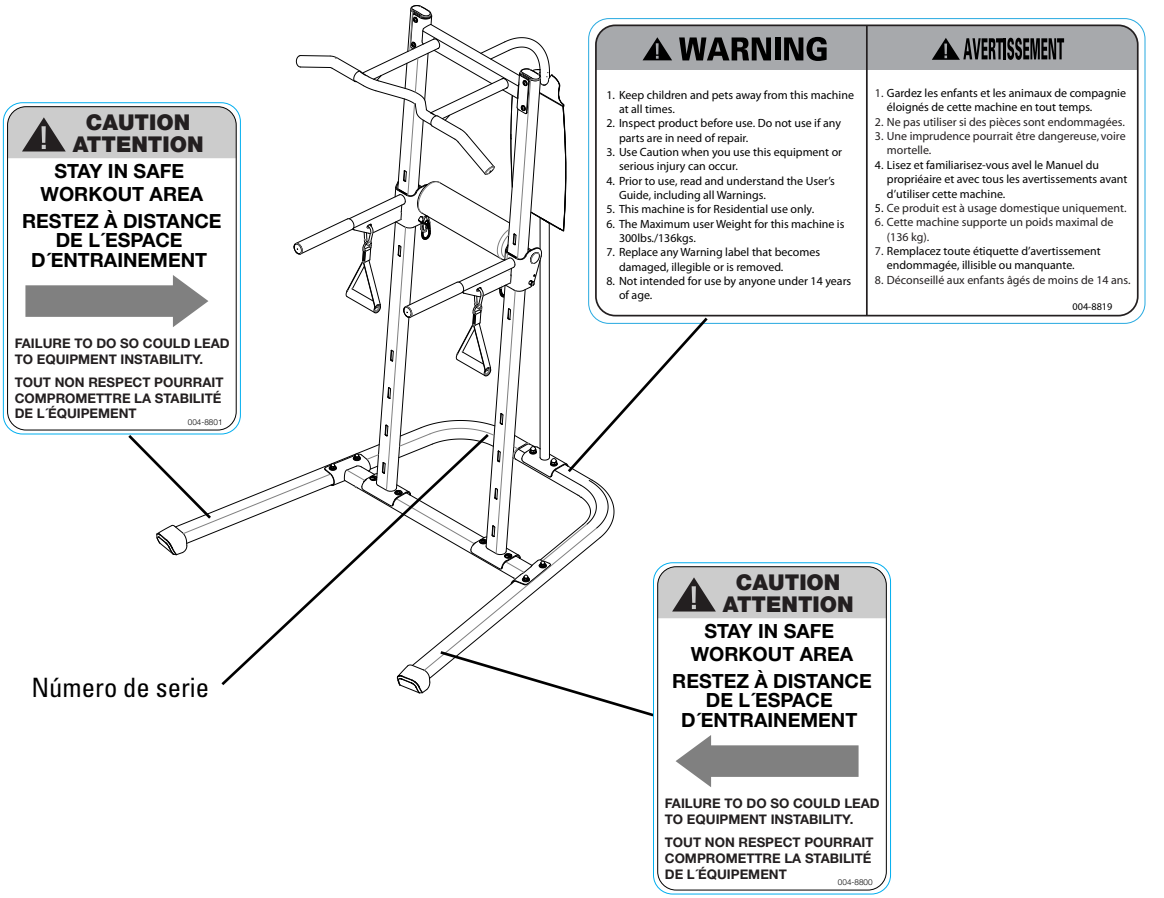
Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina. Si en cualquier momento alguna de las etiquetas adhesivas de advertencia se suelta, no puede leerse o se desprende, póngase en contacto con el servicio al cliente de Nautilus® para obtener etiquetas adhesivas de reemplazo.

- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina.
- Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. Inspeccione todas las bandas y conexiones, asegurándose de que estén debidamente aseguradas y acopladas, y no muestren ninguna señal de desgaste o daño visible. Póngase en contacto con el servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre la reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg (300 libras). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Use siempre un par de zapatillas atléticas con suela de goma al usar esta máquina. No use la máquina descalzo o solamente en calcetines.
- Instale y haga funcionar esta máquina sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No haga funcionar esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados.
- Deje un espacio libre de al menos 0,9 m (36 pulgadas) a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- Ejercítese únicamente dentro del área segura que muestran las etiquetas de los límites en la base de la máquina.

Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie

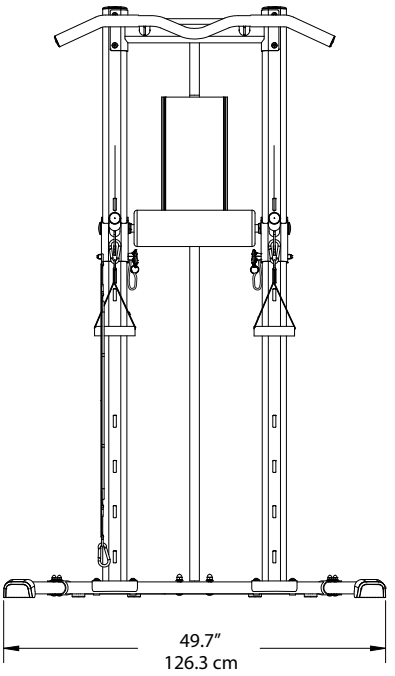
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Ajuste correctamente y conecte de manera segura todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpeen al usuario.

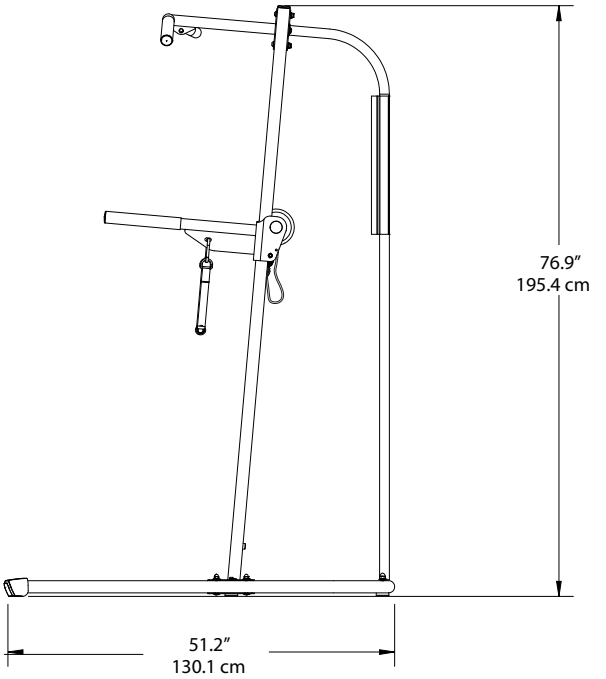
Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie


CAUTION
ATTENTION
STAY IN SAFE WORKOUT AREA
RESTEZ À DISTANCE DE L´ESPACE D´ENTRAINEMENT
FAILURE TO DO SO COULD LEAD TO EQUIPMENT INSTABILITY.
TOUT NON RESPECT POURRAIT COMPROMETTRE LA STABILITÉ DE L´ÉQUIPEMENT
004-8801
WARNING
1. Keep children and pets away from this machine at all times.
2. Inspect product before use. Do not use if any parts are in need of repair.
3. Use Caution when you use this equipment or serious injury can occur.
4. Prior to use, read and understand the User's Guide, including all Warnings.
5. This machine is for Residential use only.
6. The Maximum user Weight for this machine is 300lbs./136kgs.
7. Replace any Warning label that becomes damaged, illegible or is removed.
8. Not intended for use by anyone under 14 years of age.
AVERTISSEMENT
1. Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps.
2. Ne pas utiliser si des pièces sont endommagées.
3. Une imprudence pourrait être dangereuse, voire mortelle.
4. Lisez et familiarisez-vous avel le Manuel du propriéaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine.
5. Ce produit est à usage domestique uniquement.
6. Cette machine supporte un poids maximal de (136 kg).
7. Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante.
8. Déconseillé aux enfants âgés de moins de 14 ans.
004-8819
Número de serie
CAUTION
ATTENTION
STAY IN SAFE WORKOUT AREA
RESTEZ À DISTANCE DE L´ESPACE D´ENTRAINEMENT
FAILURE TO DO SO COULD LEAD TO EQUIPMENT INSTABILITY.
TOUT NON RESPECT POURRAIT COMPROMETTRE LA STABILITÉ DE L´ÉQUIPEMENT
004-8800

Nota: Anote el número de serie que aparece en el campo Número de serie al principio de este manual.

Especificaciones





Peso máx. del usuario 136 kg (300 libras)

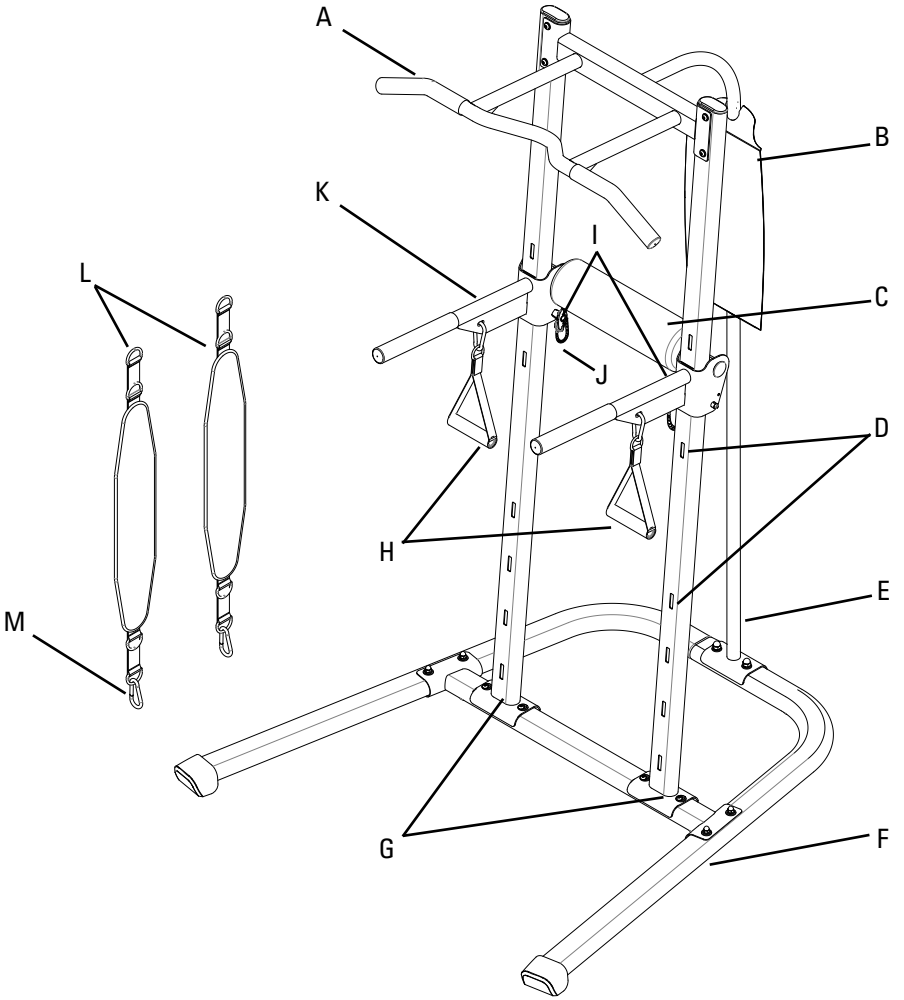
Este producto cumple con las siguientes normas:

ASTM F2276-05

ASTM F2216-05

Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, defectos de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, visite nuestro sitio Web en www.nautilus.com/prop65.

Características



A	Barra para flexiones	H	Agarraderas
B	Cartel para ejercicios	I	Pasadores de bloqueo
C	Almohadilla de respaldo	J	Tirantes de los pasadores de bloqueo
D	Orificios de ajuste de altura	K	Barra de ajuste E-Z (fácil)
E	Pilar	L	Bandas de suspensión
F	Base	M	Mosquetones
G	Soportes verticales		

Funcionamiento

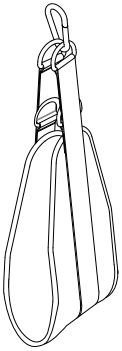
Barra para flexiones
La barra para flexiones proporciona múltiples posiciones de agarre para una variedad de ejercicios.

Ensamblaje de la barra de ajuste E-Z (fácil)
Para mover el ensamblaje de la barra de ajuste E-Z, quite los pasadores de bloqueo de ambos soportes laterales. Incline cuidadosamente el ensamblaje y súbalo o bájelo a la posición deseada.

AVISO: Tenga cuidado para evitar daños en los deslizadores de plástico dentro de los soportes de los brazos de ajuste E-Z.

Introduzca el mecanismo de bloqueo completamente en los orificios de ajuste de altura de los soportes verticales. Inserte los pasadores de bloqueo en los orificios de los soportes laterales.

⚠ Asegúrese de que el ensamblaje de la barra de ajuste E-Z se bloquee en su lugar con los pasadores de bloqueo antes de comenzar a ejercitarse.

Bandas de suspensión


Los anillos en D de las bandas de suspensión permiten un fácil ajuste a distintas longitudes. Acople una banda de suspensión a cada lado de la barra para flexiones. Asegúrese de que el acolchado de espuma de cada banda esté doblado hacia adentro y acople el mosquetón al anillo en D y al orificio del brazo de apoyo para flexiones.

⚠ Asegúrese de que las bandas de suspensión estén firmemente acopladas antes de aplicarles todo su peso.

Agarraderas
Acople las agarraderas a los brazos del ensamblaje de la barra de ajuste E-Z. Coloque el mosquetón a través del orificio de ajuste de la barra de ajuste E-Z.

⚠ Asegúrese de que las agarraderas estén firmemente acopladas antes de aplicarles todo su peso.

Cartel para ejercicios
El cartel para ejercicios se acopla al pilar para consultarlo fácilmente durante los entrenamientos. Allí aparece el conjunto básico de ejercicios. En este manual se entregan instrucciones adicionales para los ejercicios.

Entrenamientos

Defina sus metas

Su cuerpo hará aquello para lo que usted lo entrene. Por eso es importante definir sus metas y concentrarse en ellas. Estos son algunos componentes del acondicionamiento físico que le ayudarán a definir sus metas y elegir su programa de acondicionamiento físico.

Fuerza muscular es la fuerza máxima que usted puede ejercer contra la resistencia de una sola vez. Su fuerza muscular entra en juego cuando usted recoge una bolsa pesada de comestibles o levanta a un niño pequeño. Se desarrolla cuando un músculo localizado se hace trabajar tanto positivamente (en forma concéntrica) como negativamente (en forma excéntrica) en una resistencia que sea lo bastante grande para que usted pueda realizar sólo unas cinco a ocho repeticiones del ejercicio antes de que el músculo falle. Cada conjunto de repeticiones va seguido de un intervalo de descanso que por lo general dura el triple que ese conjunto. Después, entre las sesiones de ejercicios, el músculo compensa en exceso la tensión y normalmente aumenta en fuerza y tamaño.

Resistencia muscular es la capacidad de realizar contracciones repetidas. Entra en juego cuando esquía a campo traviesa o trabaja todo el día de pie. El entrenamiento de la resistencia se dirige a las fibras musculares de resistencia, de contracción lenta, que dependen del oxígeno para obtener energía. Para desarrollar la resistencia muscular, use resistencia baja y repeticiones altas: unas 15 a 20 repeticiones en cada conjunto, tres conjuntos de cada ejercicio, haciendo trabajar el músculo sólo hasta que se fatigue.

Potencia muscular es la combinación de fuerza y velocidad en la contracción muscular. A menudo esto se mal interpreta como que A) estuviera directamente asociado con cierta habilidad o deporte y/o B) significara que usted se debe mover rápido. Al intentar mejorar la potencia, en realidad la carga es un factor más importante que la velocidad. Al entrenarse para obtener potencia muscular, escoja una resistencia que lo fatigue en la gama de 3 a 5 repeticiones. Al realizar estas repeticiones, es más importante pensar en contraer más rápido los músculos que intentar moverse más rápidamente. Realizar ejercicios de simulación de deportes normalmente tiene como resultado un deterioro del patrón o habilidad motriz. El método biomecánicamente legítimo de mejorar la potencia en su deporte es entrenar para obtener potencia empleando los movimientos de articulaciones correctos, como se describe en este manual. Luego practique la habilidad asociada con su deporte, aprendiendo a aplicar esta potencia recién adquirida.

Composición corporal es la proporción de peso graso (grasa) a peso magro (músculos, huesos y tejidos). A medida que se envejece, la proporción cambia. El peso graso aumenta y el peso magro disminuye. Entrenarse para obtener fuerza muscular generalmente aumenta el tamaño de los músculos y el acondicionamiento aeróbico ayuda a quemar más calorías. Realizar estas dos formas de ejercicio, ya sea en momentos diferentes o juntas, creará los mayores cambios en el peso graso corporal.

Fuerza equilibrada y alineación son el resultado de una misma fuerza desarrollada en todas las partes del cuerpo. Entra en juego en su postura de pie y sentado, así como en su capacidad para realizar prácticamente cualquier actividad de manera segura y eficaz. Un desarrollo excesivo de

la espalda redondea los hombros; los músculos abdominales débiles o estirados pueden causar dolor en la parte inferior de la espalda. Es deseable un equilibrio de la fuerza muscular en la parte anterior y posterior del cuerpo. Además, usted necesita un equilibrio de fuerza entre la parte media, inferior y superior del cuerpo.

Flexibilidad es la habilidad de un músculo o grupo de músculos de mover la articulación a través de toda una gama de movimientos. La flexibilidad entra en juego cuando usted realiza un lanzamiento alto o trata de alcanzar el estante superior en la cocina. Es un movimiento cooperativo de grupos de músculos opuestos. Cuando un músculo se contrae, el grupo de músculos opuesto debe relajarse para que ocurra la acción. Una mayor flexibilidad significa una mayor gama de movimientos, hecha posible esta contracción y relajación simultáneas. Una buena flexibilidad es importante para proteger el cuerpo de lesiones y se puede lograr a través de los programas de entrenamiento de fuerza equilibrada que se incluyen en este manual.

Fortaleza cardiovascular es la capacidad del corazón y de los pulmones para suministrar oxígeno y nutrientes a los músculos que se estén ejercitando durante un período prolongado. Entra en juego cuando usted trota una milla o anda en bicicleta. Es un componente esencial del acondicionamiento físico y la salud en general. Puede diseñar su propio programa personal orientado específicamente a sus metas y estilo de vida. Diseñar un programa es fácil, siempre y cuando siga las pautas a continuación.

Diseñe su propio programa

Comprenda el acondicionamiento físico y sus componentes. Los programas mal diseñados pueden ser peligrosos. Tómese un tiempo para revisar este manual, así como otras guías de acondicionamiento físico.

Conozca su nivel actual de acondicionamiento físico. Antes de comenzar un programa de acondicionamiento físico debe consultar a un médico, que le ayudará a determinar su capacidad actual.

Identifique sus metas. Las metas son esenciales para elegir y diseñar un programa de ejercicios que encaje en su estilo de vida y lo mejore, pero también lo es la estrategia. Es importante no apresurar el proceso e intentar lograr demasiado avance demasiado pronto. Eso traerá retrocesos y desaliento. En cambio, fije una serie de metas más pequeñas alcanzables.

Seleccione ejercicios complementarios. Asegúrese de realizar en pares los ejercicios que involucren movimientos de articulaciones compuestas y movimientos de una sola articulación. Además, seleccione ejercicios que involucren grupos de músculos complementarios.

Establezca prioridades. En cada sesión, haga trabajar primero los grupos de músculos que necesitan más entrenamiento. Recuerde el componente cardiovascular. Para ser completo, todo programa de acondicionamiento físico debe contener un componente de acondicionamiento físico cardiovascular.

Así que complemente el entrenamiento de resistencia con ejercicios aeróbicos como caminar, correr o andar en bicicleta.

Entrenamientos

Entrenamiento

Un entrenamiento empieza en su imaginación. Mediante la concentración y la visualización usted puede acercarse a su entrenamiento con una actitud positiva y constructiva. Una buena rutina mental previa al entrenamiento es sentarse y relajarse, de modo que pueda concentrarse en lo que está a punto de hacer y pensar en lograr su meta final.

Calentamiento
Le recomendamos precalentar realizando estiramientos y llevando a cabo ejercicios ligeros.

Rutina
La parte de entrenamiento de su rutina de acondicionamiento físico es la serie de ejercicios consagrada a sus metas particulares. Recuerde, ¡asegúrese de divertirse!

Enfriamiento
El enfriamiento es parte esencial de la rutina de ejercicios. Reduzca gradualmente el nivel de intensidad del ejercicio de modo que la sangre no se acumule en un grupo de músculos sino que continúe circulando en proporción decreciente. Recuerde pasar gradualmente a un estado relajado.

Respiración

La parte más importante de la respiración durante el ejercicio es, simplemente, que respire. Inspirar o espirar durante la propia ejecución no depende en la dirección del flujo de aire con relación al ejercicio. De hecho, es un proceso mecánico que cambia la posición de la columna vertebral a medida que se mueve la caja torácica. Estos son algunos consejos para respirar:

1) Tenga cuidado cuando se esté concentrando o haciendo un esfuerzo. En esos momentos probablemente contendrá el aliento. NO contenga el aliento. No exagere la respiración. La profundidad de la inhalación y exhalación debe ser natural para la situación.
2) Deje que la respiración ocurra naturalmente, no la fuerce.

Consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

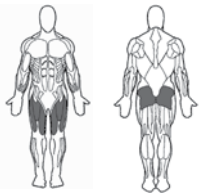
Si no ha hecho ejercicios recientemente, si está embarazada o si tiene problemas cardíacos o cualquier limitación física, consulte a su médico antes de usar la máquina. Si siente tensión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, desvanecimiento, desorientación, mareo o dolor, DETENGA el entrenamiento y consulte a su médico inmediatamente.

Ejercicios

Flexión de rodillas (con una pierna)

Músculos ejercitados:
Cuadríceps, glúteos

Posición de la barra:
Inferior

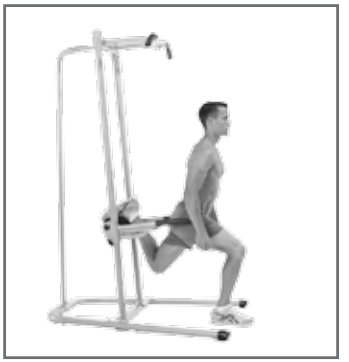


Consejos para el éxito

- Mantenga el pecho erguido, los músculos abdominales firmes y una ligera curva en la parte inferior de la espalda.
- En la pierna anterior, mientras baja el cuerpo, mantenga la rodilla apuntando hacia adelante.

Movimiento

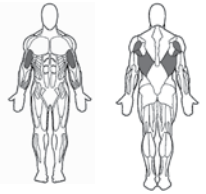
- Párese mirando en dirección opuesta a la torre. Extienda la pierna hacia atrás y coloque la parte superior del pie en la almohadilla de respaldo.
- Agáchese hasta que la rodilla de la pierna posterior esté casi en contacto con el piso.
- Vuelva a la posición original de pie.
- Continúe con la pierna opuesta.



Flexión

Músculos ejercitados:
Bíceps, dorsal ancho

Posición de la barra:
No se utiliza.



Variación

Utilice el agarre por encima.

Movimiento

- Párese mirando hacia la torre. Avance y sostenga la barra para flexiones con un agarre por debajo, al ancho de hombros.
- Jale su cuerpo hacia arriba hasta tener los codos a los lados.
- Baje su cuerpo hasta que sus brazos y hombros estén completamente extendidos.
- Repita.

Ejercicios

Descenso con tríceps

Músculos ejercitados:
Tríceps, pectoral mayor

Posición de la barra:
Media

Movimiento

- Párese mirando en dirección opuesta a la torre. Sostenga las barras de ajuste E-Z y enderece los brazos con los hombros sobre ambas manos.
- Mantenga las caderas rectas.
- Baje su cuerpo hasta tener la parte superior de los brazos paralela al suelo.
- Empuje su cuerpo hacia arriba hasta tener los brazos rectos.
- Repita.

Flexión de brazos (en declive)

Músculos ejercitados:
Pectoral mayor, deltoides anteriores

Posición de la barra:
Inferior

Movimiento

- Arrodíllese en el piso mirando en dirección opuesta a la torre. Mantenga las manos sobre el piso a un ancho levemente mayor que el de los hombros. Coloque los pies sobre el respaldo posterior.
- Eleve su cuerpo en posición de plancha de manera recta y con los brazos extendidos.
- Mientras mantiene recto su cuerpo, baje la parte superior del mismo hasta el piso doblando los brazos.
- Empuje su cuerpo hacia arriba hasta tener los brazos extendidos.
- Repita.

Consejos para el éxito

- Para asegurar una amplitud de movimiento, la posición de las manos no debe ser demasiado ancha.

Variación

La resistencia puede aumentarse o disminuirse mediante el uso de una mayor o menor elevación.

Ejercicios

Remo supino

Músculos ejercitados:
Dorsal ancho, deltoides posteriores

Posición de la barra:
Superior

Accesorio:
Agarraderas

Movimiento

- Siéntese mirando hacia la torre con los talones apoyados sobre el armazón base de la torre. Doble las rodillas y sostenga las agarraderas.
- Manteniendo los talones en contacto con el piso y los codos apuntando levemente hacia afuera, jale su cuerpo hacia la barra hasta que las piernas, la cadera y el pecho estén rectos.
- Vuelva a la posición de sentado.
- Repita.

Puente elevado

Músculos ejercitados:
Flexores de la cadera

Posición de la barra:
Inferior

Movimiento

- Tiéndase boca abajo (sobre su estómago) sobre el piso mirando en dirección opuesta a la torre. Coloque los pies encima de la almohadilla y los antebrazos sobre el piso con los codos bajo los hombros.
- Eleve su cuerpo enderezándolo en línea recta.
- Mantenga esa posición.
- Baje su cuerpo lentamente.
- Repita.

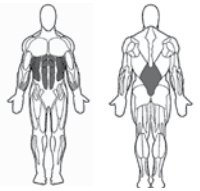
Variación

Coloque las manos sobre el piso a un ancho levemente mayor que el de los hombros (como se muestra en la fotografía).

Ejercicios

Elevación vertical de rodillas

Músculos ejercitados:
Centrales, abdominales



Posición de la barra:
No se utiliza.

Accesorio:
Bandas de suspensión

Movimiento

- Párese bajo las bandas de suspensión. Coloque la parte superior de los brazos en las bandas y sostenga las bandas por encima.
- Eleve las piernas doblando las caderas y las rodillas hasta que las caderas estén totalmente flexionadas.
- Continúe elevando las rodillas hacia los hombros flexionando la cintura.
- Vuelva hasta que la cintura, las caderas y las rodillas estén extendidas hacia abajo.
- Repita.

Consejos para el éxito

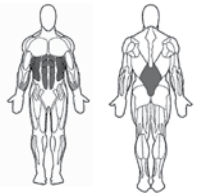
- Es posible que sea necesario flexionar completamente las caderas antes de poder flexionar la cintura.

Variación

Para trabajar los oblicuos, gire en las caderas al elevar las rodillas.

Abdominales

Músculos ejercitados:
Centrales, abdominales



Posición de la barra:
Extremo inferior

Movimiento

- Tiéndase con la espalda sobre el piso y coloque los pies bajo la almohadilla de respaldo.
- Cruce sus manos sobre el pecho o colóquelas detrás de su cuello o su cabeza.
- Arquee su tronco para elevar el torso superior del piso.
- Vuelva hasta que la parte posterior de los hombros esté en contacto con el piso.
- Repita.

Consejos para el éxito

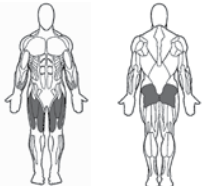
- Mantenga el cuello en una posición neutra con un espacio entre la barbilla y el esternón.

Ejercicios

Flexión de rodillas (con una pierna asistida)

Músculos ejercitados:
Cuadríceps, glúteos

Posición de la barra:
Media



Movimiento

- Párese mirando hacia la torre. Sostenga las barras de ajuste E-Z con suficiente contacto para equilibrarse.
- Equilíbrese sobre una pierna con las pierna opuesta extendida recta hacia adelante lo más alto posible.
- Agáchese mientras mantiene la pierna elevada y la espalda recta.
- Eleve su cuerpo de vuelta a la posición original.
- Repita.
- Continúe con la pierna opuesta.

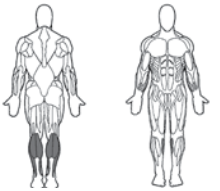
Consejos para el éxito

- Mantenga la rodilla de apoyo orientada en la misma dirección que el pie.

Elevación de la pantorrilla en ángulo hacia adelante

Músculos ejercitados:
Pantorrillas

Posición de la barra:
Media



Movimiento

- Párese mirando hacia la torre. Sostenga las barras de ajuste E-Z y retroceda de manera que su cuerpo forme un ángulo hacia adelante; haga esto con el cuerpo recto y los brazos extendidos en forma perpendicular al mismo.
- Levante una pierna hacia atrás doblando la rodilla.
- Eleve el talón extendiendo el tobillo lo más alto posible.
- Baje el talón para permitir que el pie vuelva a apoyarse por completo en el piso.
- Repita.
- Continúe con la pierna opuesta.

Consejos para el éxito

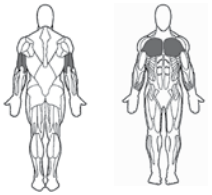
- Mantenga la rodilla de apoyo recta durante todo el ejercicio o dóblela levemente sólo durante el estiramiento.

Ejercicios

Descenso con tríceps (asistido)

Músculos ejercitados:
Tríceps, brazos, pecho

Posición de la barra:
Inferior



- Baje su cuerpo hasta sentir un leve estiramiento en el pecho o los hombros.
- Repita.

Movimiento

- Párese mirando en dirección opuesta a la torre. Siéntese entre las barras de ajuste E-Z y agárrelas con los codos apuntando hacia la parte posterior de la torre.
- Coloque los pies al frente con las piernas dobladas y el torso vertical.
- Eleve su cuerpo enderezando los brazos.

Descenso con pecho

Músculos ejercitados:
Pecho, pectorales

Posición de la barra:
Superior

- Cuando sienta un leve estiramiento en el pecho o los hombros, empuje su cuerpo hacia arriba hasta tener los brazos rectos.
- Repita.

Movimiento

- Mire en dirección opuesta a la torre.
- Móntese sobre las barras de ajuste E-Z utilizando los brazos y luego enderécelos con los hombros sobre las manos.
- Inclínese levemente hacia adelante y doble gradualmente las rodillas y las caderas.
- Baje su cuerpo doblando los brazos y permitiendo que los codos se abran hacia los lados.

Ejercicios

Flexión de brazos inclinada

Músculos ejercitados:
Pecho, pectorales

Posición de la barra:
Inferior

Movimiento

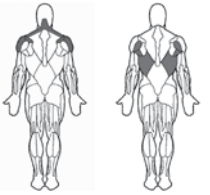
- Párese mirando hacia la torre y coloque las manos sobre las barras de ajuste E-Z.
- Aleje los pies de la torre manteniendo los brazos y el cuerpo rectos. Los brazos deben estar perpendiculares al cuerpo.
- Mientras mantiene recto su cuerpo, baje el pecho hacia sus manos doblando los brazos.
- Empuje su cuerpo hacia arriba hasta tener los brazos extendidos.
- Repita.

Consejos para el éxito

- Mantenga rectas la parte superior y la parte inferior del cuerpo durante todo el movimiento.

Flexión

Músculos ejercitados:
Hombros, dorsal ancho



Posición de la barra:
Extremo inferior

Consejos para el éxito

- Para asegurar una amplitud de movimiento, el agarre no debe ser demasiado ancho.

Variación

Haga el ejercicio con un agarre más estrecho.

Movimiento

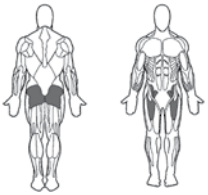
- Mire hacia la torre y sostenga la barra para flexiones con un agarre ancho por encima.
- Jale su cuerpo hacia arriba hasta quedar con los ojos por encima de la barra.
- Baje su cuerpo hasta que sus brazos y hombros estén completamente extendidos.
- Repita.

Ejercicios

Elevación de piernas suspendido

Músculos ejercitados:
Glúteos, flexores de la cadera

Posición de la barra:
No se utiliza.



Movimiento

- Párese mirando en dirección opuesta a la torre. Sostenga y suspéndase de la barra para flexiones con un agarre por encima a un ancho levemente mayor que el de los hombros.
- Eleve las piernas flexionando las caderas y las rodillas hasta que las rodillas estén muy por encima de las caderas.
- Vuelva hasta que las caderas y las rodillas estén extendidas hacia abajo.
- Repita.

Consejos para el éxito

- Es posible que sea necesario flexionar completamente las caderas antes de poder flexionar la cintura.

Variación

Utilice las bandas de suspensión. O mantenga las rodillas extendidas durante toda la elevación de piernas.

Plancha en declive posterior

Músculos ejercitados:
Parte inferior de la espalda

Posición de la barra:
Inferior

Variación

La resistencia puede aumentarse o disminuirse mediante el uso de una mayor o menor elevación.

Movimiento

- Tiéndase boca arriba (sobre su espalda) sobre el piso mirando en dirección opuesta a la torre.
- Coloque los tobillos sobre la almohadilla de respaldo mientras se doble en la cintura con las rodillas levemente dobladas.
- Eleve las caderas separándolas del piso hasta que estén rectas.
- Mantenga esa posición.

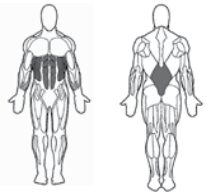
Ejercicios

Elevación de caderas-piernas suspendido

Músculos ejercitados:
Centrales, abdominales

Posición de la barra:
No se utiliza.

Accesorio:
Bandas de suspensión



Movimiento

- Mire en dirección opuesta a la torre. Párese bajo las bandas de suspensión.
- Coloque la parte superior de los brazos en las bandas y sostenga las bandas por encima.
- Eleve las piernas flexionando las caderas hasta flexionarlas por completo, recoja las rodillas y eleve los pies hacia la barra para flexiones flexionando la cintura.
- Vuelva hasta que la cintura y las caderas estén extendidas hacia abajo.
- Repita.

Consejos para el éxito

- Es posible que sea necesario flexionar completamente las caderas antes de poder flexionar la cintura.

Variación

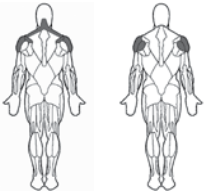
Haga el ejercicio sin las bandas de suspensión sosteniendo la barra para flexiones.

Remo invertido (asistido)

Músculos ejercitados:
Hombros, deltoides posteriores

Posición de la barra:
Inferior

Accesorio:
Agarraderas

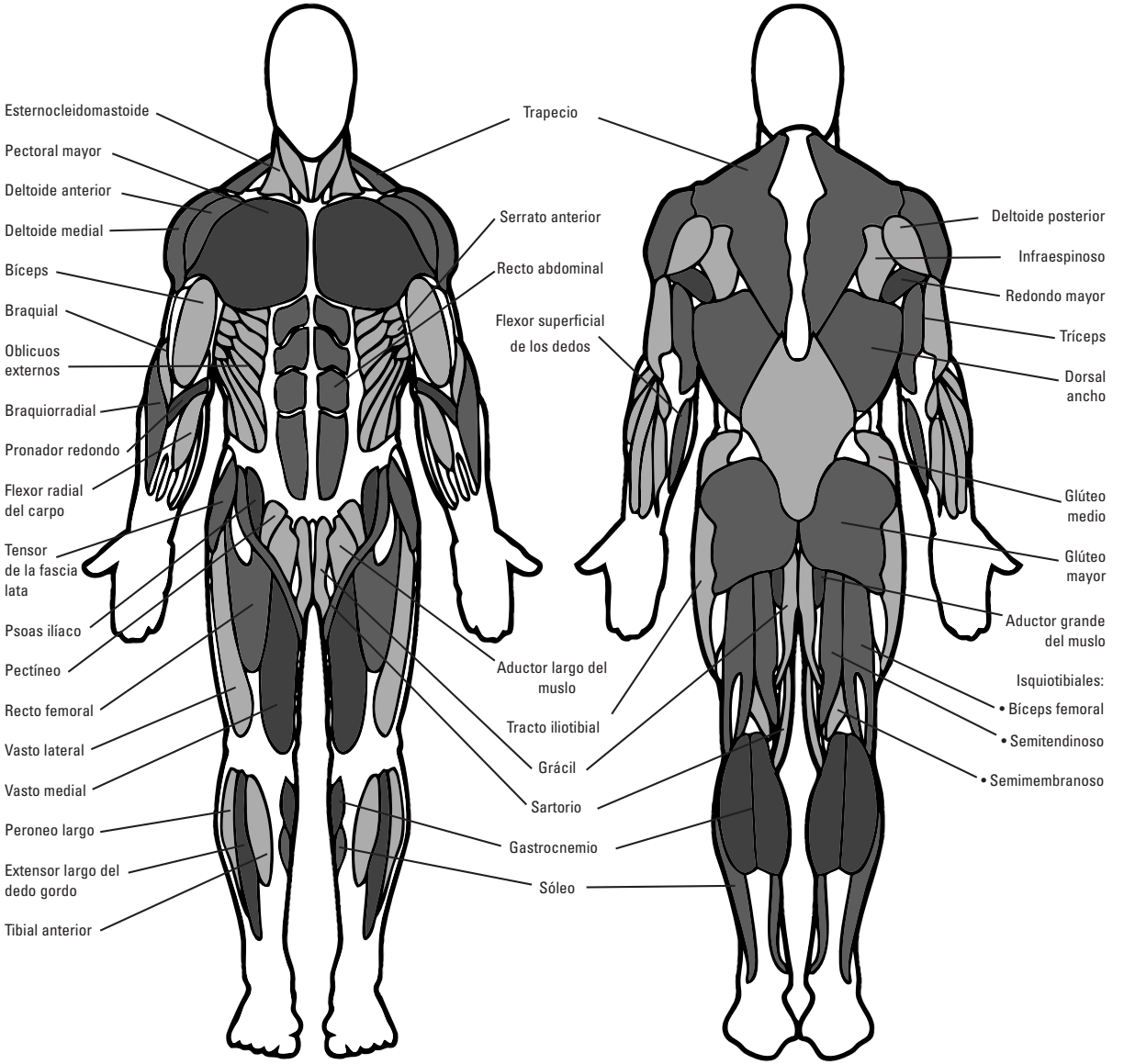


Movimiento

- Siéntese mirando hacia la torre con las rodillas dobladas y los talones apoyados sobre el armazón base de la torre.
- Sostenga las agarraderas y tiéndase boca arriba (sobre su espalda).
- Manteniendo los talones en contacto con el piso y los codos apuntando levemente hacia afuera, permanezca sentado y jale su cuerpo hacia la parte posterior de la torre mientras se dobla en la cadera hasta quedar sentado verticalmente.
- Vuelva a la posición original.
- Repita.

Esta página se dejo intencionalmente en blanco.

Diagrama de los músculos



Mantenimiento

El equipo debe inspeccionarse periódicamente para ver si está dañado y hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes dañados o gastados se deben reemplazar inmediatamente o el equipo se tiene que retirar de servicio hasta que se repare. Para mantener y reparar el equipo, sólo pueden usarse componentes provistos por el fabricante.

Diariamente/Antes de cada uso:	Revise la máquina. Asegúrese de que esté en buenas condiciones y de que funcione perfectamente. Si encuentra daños, NO LA USE.
Diariamente/Después de cada uso:	Limpie la máquina con un paño limpio y seco. No use limpiadores que contengan enzimas.
Semanalmente:	Limpie completamente la máquina con un trapo limpio ligeramente humedecido en agua tibia y una pequeña cantidad de jabón suave. Seque con otro trapo. Si es necesario, retoque los arañazos con pintura para retocar para evitar que se oxiden.
Mensualmente:	Revise el armazón para ver si presenta signos de grietas o curvaturas permanentes. No use el equipo si detecta estas condiciones. Póngase en contacto inmediatamente con servicio al cliente de Nautilus.

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

004-4698-110911B